



TRAINING PEMBUATAN SELAI DAN ES KRIM LABU KUNING SEBAGAI MAKANAN UNTUK KESEHATAN

Miksusanti, Fatma, Suheryanto, Budi Untari, Yulinar Adnan
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Universitas Sriwijaya

ABSTRAK

Sebagai bahan pangan, labu kuning kaya akan vitamin A dan C, mineral, serta karbon hidrat. Buah ini mengandung zat yang berguna bagi kesehatan antara lain zat karotenoid yang berbentuk betakaroten. Komponen dalam labu kuning berfungsi melindungi mata dari katarak juga serangan kanker, jantung, diabetes, ginjal, desentri, demam, serta mengandung penawar racun dan cacing pita. Berdasarkan kualitas ini, labu kuning sangat baik untuk dikembangkan sebagai makanan kesehatan. Pengabdian masyarakat tentang pengolahan labu kuning menjadi makanan kesehatan telah dilakukan di desa Karya Jaya pada bulan November 2013. Dalam kegiatan ini tim pengabdian mentraining warga desa dalam membuat selai labu kuning dan es krim labu kuning. Kegiatan pengabdian mendapat respon baik dari masyarakat desa Karya Jaya.

Kata Kunci : *Labu kuning, selai labu kuning, es krim labu kuning, makanan untuk kesehatan*

I. PENDAHULUAN

Labu kuning adalah tanaman daerah dataran rendah yang cocok ditanam di daerah Indralaya. Hampir sepanjang bulan, labu kuning dapat ditemukan di kios-kios makanan kecil di sepanjang jalan menuju kampus Indralaya. Labu kuning hanya dijual dalam bentuk mentah, tidak ada yang dijual dalam bentuk olahan. Labu kuning yang tidak segera terjual, umumnya akan menjadi kering dan nilai jualnya menurun.

Labu kuning mengandung vitamin dan mineral yang cukup baik. Salah satu vitamin yang dimiliki labu kuning adalah karoten (Darmono, 1995). Karotenoid merupakan pigmen alami yang banyak terdapat dalam tanaman. Sekitar 500 – 600 karotenoid yang spesifik telah teridentifikasi. Karotenoid teridentifikasi pada organisme fotosintesis maupun juga terdapat dalam darah manusia meskipun dalam jumlah yang sangat sedikit, terutama α karoten, β -karoten, lutein, zeaxanthin, likopen dan kriptoxantin (Su *et al.*, 2002).

Labu kuning (*cucurbita moschata*) termasuk dalam komoditas pangan yang pemanfaatannya masih terbatas. Warna buah ini disebabkan adanya Karotenoid di dalam daging buah. Karotenoid dalam buah labu sebagian besar terdiri dari β karoten, γ -karoten dan Likopen. Karotenoid mempunyai kemampuan untuk menangkap radikal bebas baik dari lipid peroksida maupun singlet. Fungsi utama dari Karotenoid sebagai sumber vitamin A sudah diketahui sejak lama. Meskipun semua karotenoid mengandung ikatan rangkap terkonjugasi, namun masing-masing karotenoid mempunyai potensi yang berbeda sebagai antioksidan pada manusia (Su *et al.*, 2002, Cert, 2004).

Buah labu kuning didesa binaan UNSRI belum dimanfaatkan secara optimal dan hanya dijual dalam bentuk buah matang. Hal ini menyebabkan buah labu kuning sering menjadi kering, karena tidak habis terjual dalam bentuk buah segar. Oleh karena itu masyarakat desa harus dibimbing untuk mengolah hasil kebunnya hingga bisa dijual dengan harga yang lebih tinggi.

Pengetahuan masyarakat akan makanan kesehatan yang berbahan dasar labu kuning masih sangat rendah, terutama masyarakat disekitar kampus UNSRI Indralaya yang berjarak lebih kurang 30 kilometer dari kota Palembang. Makanan kesehatan yang menggunakan labu kuning sebagai sumber karoten dapat menjaga kesehatan masyarakat yang mengkonsumsinya (preventif). Berdasarkan hal tersebut, dirasakan perlu melatih dan menyebarluaskan kepada masyarakat tentang makanan kesehatan yang dapat dijadikan sumber usaha kecil masyarakat dan bermanfaat bagi kesehatan masyarakat.

II. METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN

Tempat

Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat desa Karya Jaya diharapkan setelah penyuluhan ini mereka dapat menjadi agen-agen dalam mensosialisasikan cara membuat makanan kesehatan dari labu kuning.



Metodologi Pengabdian

Metode kegiatan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Penyuluhan, dilakukan dengan ceramah dan diskusi dengan masyarakat yang terlibat.
2. Demonstrasi, yaitu memberikan bekal keterampilan melalui praktek secara langsung tentang bagaimana pengolahan dan pembuatan makanan kesehatan menggunakan labu kuning sebagai bahan dasar.
3. Makanan kesehatan yang diajarkan ke masyarakat sasaran adalah makanan yang bisa di jual sebagai makanan kesehatan.
4. Percontohan cara pembuatan, pengemasan/penyimpanan dan penjualan makanan kesehatan

Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan secara langsung setelah penyuluhan dan praktek dilakukan.

1. Pra Penyuluhan
Meninjau pengetahuan masyarakat terhadap cara pembuatan makanan kesehatan
2. Setelah Penyuluhan
Memantau perkembangan pengetahuan masyarakat tentang pembuatan makanan kesehatan dari bahan dasar labu kuning
3. Setelah pelatihan
 - a. Melihat sejauh mana masyarakat dapat mengaplikasikan pengetahuan membuat makanan kesehatan
 - b. Memotivasi masyarakat dalam melaksanakan kegiatan praktek di lapangan dan secara berkala menyediakan waktu untuk diskusi lebih lanjut.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Labu kuning adalah tanaman labu yang banyak tumbuh di desa sepanjang kota Palembang-Indralaya. Labu kuning adalah tanaman sayuran yang kaya akan beta karoten dan antioksidan. Sangat mudah untuk menemukan labu kuning di daerah sepanjang jalan utama Palembang-Indralaya. Labu kuning dapat diolah menjadi jajanan yang sehat apabila digarap dengan benar. Akan tetapi belum ada produk jajanan makanan khas Indralaya yang terbuat dari labu kuning.

Labu kuning agak bersifat musiman. Pada saat musimnya banyak sekali labu kuning yang dijual di kota Indralaya, sehingga harganya jadi agak murah. Disisi lain labu kuning tidak bisa disimpan dalam waktu yang lebih lama dari satu bulan, karena akan mengakibatkan kerusakan pada daging labu kuning dan menyebabkan tidak mempunyai nilai jual lagi.

Dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian mencoba untuk mensosialisasikan cara pembuatan makanan kesehatan dari labu kuning yang bisa dijadikan jajanan khas kota Palembang. Makanan dari labu kuning yang diajarkan ke warga desa Karya Jaya adalah selai labu kuning dan Es krim dari labu kuning. Kedua makanan ini sangat disukai oleh konsumen dalam segala umur dan sangat memiliki prospek yang besar untuk dikembangkan sebagai makanan jajanan khas kota Indralaya.



Pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi. Penyuluhan berupa ceramah diberikan berupa penyampaian materi tentang kandungan nutrisi labu kuning dan cara mengolah labu kuning menjadi makanan jajanan. Tim pengabdian juga mendemonstrasikan cara pembuatan makanan jajanan dari labu kuning yaitu selai labu kuning dan es krim labu kuning (SNI). Dalam demonstrasi ini Tim pengabdian membawa contoh labu kuning segar, labu kuning yang sudah di blender, bahan es krim, dan gula.



Gambar 1. Ketua Pengabdian sedang Memberikan Penyuluhan



Gambar 2. Anggota Pengabdian sedang Membagikan materi Penyuluhan

Tim pengabdian mempraktekkan cara-cara pembuatan selai dari labu kuning dan es krim dari labu kuning dihadapan para peserta pengabdian yang kebanyakan terdiri dari ibu rumah tangga dan remaja putri. Tim pengabdian juga membawa contoh produk jadi selai labu kuning maupun es krim labu kuning untuk dibagikan kepada peserta pengabdian dan meminta mereka memberi komentar rasa, aroma dan warna produk jajanan yang telah dibuat tersebut (Soekartono, 1985).

Warga desa Karya Jaya diberi pengarahan tentang cara pengolahan labu kuning sebelum dijadikan bahan dasar selai dan es krim. Pengertian tentang makanan kesehatan juga diterangkan kepada peserta, begitu pula pengertian antioksidan dalam makanan serta komponen betakaroten dan manfaatnya bagi kesehatan. Warga peserta pengabdian juga diberi ceramah tentang bahan-bahan pengawet apa yang boleh digunakan untuk mengawetkan bahan jajanan dari labu kuning serta bahan pengawet jenis apa yang tidak boleh digunakan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di desa Karya Jaya RT 13, Kecamatan Kertapati. Peserta kegiatan adalah ibu rumah tangga serta remaja puteri di Desa Karya Jaya. Acara kegiatan di buka oleh Ibu ketua RT 13 desa Karya Jaya (Pak Yunus).

Tim Pengabdian membawa sampel contoh labu kuning serta produk labu kuning yang sudah selesai di buat, yaitu selai labu kuning dan es krim labu kuning.



Gambar 3. Labu kuning



Gambar 4. Labu kuning yg
Sudah diblender



Gambar .5. Selai labu kuning



Gambar. 6. Es krim Labu kuning

Dalam penyuluhan ini tim pengabdian menerangkan teknis pengolahan labu kuning agar didapat serat yang halus saat setelah menjadi olahan produk. Labu kuning harus dikukus terlebih dahulu untuk melunakkan daging labu. Pengukusan tidak boleh terlalu lama agar fito nutrient yang terdapat dalam labu tidak banyak yang hilang. Untuk mendapatkan bahan dasar labu kuning yang siap diolah, sebaiknya daging labu kuning di blender terlebih dahulu. Proses pembblenderan harus mengukusertakan bahan cair yang akan dipakai untuk membuat suatu olahan. Hal ini dilakukan agar bahan adonan olahan tidak ditambahkan terlalu banyak air.

Warga peserta pengabdian dengan serius mengikuti ceramah dan penyuluhan yang diberikan. Peserta menanyakan hal-hal yang belum mereka mengerti, tentang antioksidan dan beta karoten. Mereka juga dengan antusias berdiskusi serta mengajukan saran terhadap produk-produk yang ingin mereka buat dari labu kuning. Ada beberapa warga yang menyarankan ingin berlatih membuat inovasi empek-empek dari bahan dasar labu kuning.

Produk selai paling disukai oleh ibu-ibu peserta pengabdian serta remaja putrinya. Disisi lain produk es krim disukai oleh anak-anak yang juga ikut dibawa ibu mereka dalam acara pengabdian ini. Semua produk selai dan es krim habis dibagikan ke peserta pengabdian.



IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan ini dapat diambil kesimpulan bahwa warga desa Karya Jaya RT 13 sangat antusias dalam menerima pengarahan dan penyuluhan dari Tim pengabdian UNSRI. Hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir serta aktifnya mereka berdiskusi dengan tim pengabdian. Warga mulai sadar bahwa labu kuning adalah tanaman yang sangat potensial untuk dikembangkan menjadi produk olahan yang baik untuk kesehatan.

Saran

Karena antusias warga berkumpul secara rutin setiap bulan, untuk mendapatkan ilmu baru disamping pertemuan rutin mereka harus ditanggapi lembaga pengabdian UNSRI. Sebaiknya ada kerjasama antara kelurahan Indralaya mulya dengan lembaga pengabdian UNSRI, agar dapat mengirim staf pengajar untuk memberi penyuluhan secara rutin ke desa Karya Jaya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Darmono 1995. Karoten dalam Sistem Biologi Mahluk Hidup. Penerbit UI. Jakarta.
Cert. 2004. *Karoten in Developing Countries. Asia Pac J Clin Nutr* 13 (suppl)
- [2] SNI 01-3713-1995. Selai. Badan Standarisasi Nasional, Jakarta.
Su *et al.*, 2002. *Karoten: Chemistry an Technology*, vol 1: Protein. AVI Publishing Company inc., Westport, Connecticut.
- [3] Soekarto, S.T. 1985. *Penilaian Organoleptik*. Penerbit Bhratara Karya Aksara, Jakarta.